

ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุข

STRESS AND COPING STRATEGIES AMONG PUBLIC HEALTH STUDENTS

อ้อยทิพย์ บัวจันทร์¹,

เทพไทย โชติชัย², สมฤทัย ผดุงผล³,

กิริณา แท้อารักษ์⁴ และ ชลการ ทรงศรี⁵

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ^{1,3}

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น^{2,4}

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี⁵

Aoitip Buajun¹,

Tepthai Chotchai², Somruethai Phadungphol³,

Kirana Taearak⁴ and Chonlakarn Songsri⁵

Faculty of Nursing, Rajabhat Chaiyaphum University, Thailand^{1,3}

Sirindhorn College of Public Health, KhonKaen, Thailand^{2,4}

Boromarajonani College of Nursing, Udonthani, Thailand⁵

Corresponding Author; E-mail: tepthaichot@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียด วิธีเผชิญความเครียด ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและแนวทางการป้องกันความเครียดของนักศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาสาธารณสุข

* ได้รับบทความ: 14 กุมภาพันธ์ 2563; แก้ไขบทความ: 25 มิถุนายน 2563; ตอรับตีพิมพ์: 28 มิถุนายน 2563

Received: February 14, 2019; Revised: June 25, 2020; Accepted: June 28, 2020

จำนวน 132 คน วิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด สถิติ Chi-Square test และ Fisher's exact test

ผลการศึกษพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียด ร้อยละ 69.70 ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 71.74 วิธีเผชิญความเครียดที่ส่วนใหญ่ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง คือ การคิดหาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์ ร้อยละ 28.26 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.05$) ได้แก่ งานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป และสภาพแวดล้อมในห้องเรียนที่ไม่เอื้อต่อการเรียนการสอนสำหรับแนวทางการป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดขึ้นนั้น ส่วนใหญ่ระบุว่าต้องไม่คิดมาก ร้อยละ 26.47 ส่วนวิธีลดความเครียดที่ระบุมากที่สุด คือ ฟังเพลง ร้อยละ 38.24 จากผลการวิจัยมีข้อเสนอแนะว่าผู้เกี่ยวข้องกับนักศึกษาควรจะต้องให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกแก่นักศึกษารวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม นอกจากนั้นยังควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: ความเครียด; วิธีเผชิญความเครียด

Abstract

This cross sectional descriptive study aimed to study stress, coping strategies, factors related to stress, guideline and method for relieve the stress among Students in KhonKaen Province. Data were collected from a sample of 132 people by using questionnaire. Data were analyzed and presented by frequency, percentage, mean, standard deviation, minimum, maximum, Chi-square and Fisher's exact test. The results showed that

The sample had stress 69.70%. Most of them had high stress level, 71.74%. The coping strategies that almost of them always use was to solve problems or control situations, 28.26%. Factors that were significantly associated with stress ($P\text{-value} < 0.05$) were too many assignments and the classroom environment is not conducive to teaching and learning. The guidelines for stress prevention that almost of them specify must not think to do, 26.47%, as for the method of stress reduction, the most specified listen to

music, 38.24%. This study suggested those involved with students should provide facilities for them including the arrangement of an appropriate environment. In addition, should be the activities continued to promote mental health of students.

Keywords: Stress; Coping strategies

บทนำ

ในยุคปัจจุบันความเครียดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญอย่างหนึ่งของประเทศไทย เนื่องจากปัจจุบันโลกมีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เนื่องจากการพัฒนาประเทศที่มุ่งหวังจะพัฒนาทางวัตถุนั้นละเลยการพัฒนาจิตใจของคนในสังคม ความเครียดจึงเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นได้กับคนไทยทุกเพศ ทุกวัย จะมีความเครียดมากน้อยแตกต่างกันไป โดยเฉพาะกับนักศึกษา เนื่องมาจากระบบการศึกษาในปัจจุบันทำให้คนแตกต่างกันในด้านฐานะ หน้าที่ การเงิน ความมั่นคงของชีวิต และชื่อเสียง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้จึงทำให้เกิดการแข่งขันกันสูง ซึ่งส่งผลทำให้เกิดความเครียดสูงตามไปด้วย (อัมพร โอตระกูล, 2538) จากข้อมูลสภาวะการณ์เด็กและเยาวชนในมิติชีวิตกับความเครียดและสุขภาพจิต ปี 2554-2555 (Child Watch) พบว่า เด็กที่รู้สึกเครียดมากที่สุด เป็นเด็กระดับอาชีวศึกษาและอุดมศึกษาร้อยละ 45 และ 46 ตามลำดับ (สถาบันรามจิตติ, 2556) และจากผลการสำรวจสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิต ปี 2556 พบว่าคนไทยที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป มีปัญหาสุขภาพจิตประมาณ 7 ล้านคนและคาดว่าปัญหาสุขภาพจิตจะมีเพิ่มมากขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2560) สาเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดมีอยู่หลายประการ ความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ ผลการเรียนและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง บุคคลที่มีความเครียดในระดับสูงบางคนอาจคิดสั้นถึงขั้นฆ่าตัวตาย ความเครียดจึงเปรียบเสมือนเพชรฆาตที่มาอย่างเงียบๆ จึงมักจะถูกเรียกว่าเป็น “ฆาตกรเงียบ” (Silent killer) บั่นทอนร่างกาย จิตใจและก่อให้เกิดความสูญเสียอื่นๆตามมา

การเผชิญความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญในการจัดการความเครียดของนักศึกษาในสถานการณ์เดียวกันบุคคลจะมีระดับความเครียดแตกต่างกันไปตามการรับรู้ขึ้นอยู่กับปัจจัยความแตกต่างของแต่ละบุคคล นักศึกษาที่มีความเครียดจะพยายามจัดการกับความเครียด

เพื่อผ่อนคลาย ให้ความเครียดทุเลาลงหรือพยายามขจัดความเครียดให้หมดสิ้นไป เพื่อให้ตนเองกลับเข้าสู่ภาวะปกติ การเผชิญความเครียดมีหลายวิธี บางวิธีเป็นวิธีที่เหมาะสม แต่บางวิธีอาจทำให้ความเครียดทุเลาลงเพียงชั่วคราว แต่ส่งผลเสียในระยะยาวต่อผู้ใช้ การเลือกใช้วิธีที่ไม่เหมาะสมจึงเป็นโทษมากกว่าเป็นประโยชน์ (พนิดา สังฆพันธ์, 2556) ดังนั้นความเครียดจึงเป็นภาวะจิตใจที่นักศึกษากำลังเผชิญปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาภายในหรือภายนอกตัวบุคคล เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น ที่มาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือความผิดปกติทางจิตใจ เป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ไม่พอใจ เหมือนจิตใจถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้าต่างๆ ทำให้เกิดผลต่อตนเองได้ในการศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงที่นักศึกษาต้องใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ รวมทั้งตัวนักศึกษาเองต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมภายในสถาบันการศึกษาด้วย การปรับตัวในสถาบันการศึกษานั้นมีผลต่อความเครียดของนักศึกษา โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตนี้นักศึกษาต้องมีการปรับตัวหลายประการ เช่น การปรับตัวด้านสังคม การเรียน ที่อยู่อาศัย เศรษฐกิจ ครอบครัวและกลุ่มเพื่อน การเตรียมความพร้อมที่จะออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ในสถานที่ฝึกประสบการณ์ที่ตั้งอยู่ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา นักศึกษาจะต้องออกไปพบปะกับผู้คนจำนวนมาก การมีความรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้นในการทำงาน โดยเฉพาะในชั้นปีการศึกษาสุดท้ายของหลักสูตรจะต้องมีการเตรียมตัวที่จะออกไปปฏิบัติงานจริง เพื่อเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป ซึ่งในบางคนอาจจะคิดว่าตัวเองยังไม่พร้อมเข้าสู่การทำงาน ไม่แน่ใจในความรู้ความสามารถของตนเอง รวมทั้งไม่แน่ใจในหน่วยงานที่จะไปทำงานเมื่อสำเร็จการศึกษาด้วย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักศึกษาเกิดภาวะความเครียดได้ สาเหตุเหล่านี้จะส่งผลต่อสภาพจิตใจ มีผลให้ผลการเรียนต่ำลงจนต้องพักการเรียนหรือพ้นสภาพได้จากข้อมูลที่กล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความเครียดวิธีการเผชิญความเครียดปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด รวมทั้งแนวทางการป้องกันความเครียดและวิธีการลดความเครียดของนักศึกษา เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากความเครียด ผลการวิจัยจะนำไปพัฒนาปรับปรุงการดำเนินงานป้องกันไม่ให้นักศึกษาเกิดความเครียดในการดำเนินชีวิตและการเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความเครียดวิธีเผชิญความเครียดปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด และแนวทางการป้องกันความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุข

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาสาธารณสุขของสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น ในปีการศึกษา 2561 ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 197 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของอรุณ จิรวัฒนกุล (2552) ได้ขนาดตัวอย่าง 132 คน จากนั้นดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากจากบัญชีรายชื่อนักศึกษาตามสัดส่วนของแต่ละชั้นปีจนครบตามจำนวน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แพทยศาสตรบัณฑิต ประจำตัวความปลอดภัยในที่พักอาศัย อาชีพเสริมรายได้ของครอบครัว ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง การเจ็บป่วยของคนในครอบครัว ระยะทางจากที่พักมาสถาบันการศึกษา และความมั่นใจในตนเอง รวมจำนวน 12 ข้อ ปัจจัยด้านการเรียน ประกอบด้วยงานที่ได้รับมอบหมาย การได้รับทุนการศึกษา การเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร การมีบทบาทในชั้นเรียน การสอบ ผลการสอบ และรายวิชาที่เรียนในหลักสูตรรวมจำนวน 7 ข้อ และปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย การปรับตัวกับรุ่นพี่/รุ่นน้อง การมีเพื่อนสนิท/แฟน/คู่รัก การมีพี่รหัสที่คอยให้คำแนะนำ สัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพกับครอบครัว สัมพันธภาพกับอาจารย์ผู้สอน สภาพแวดล้อมโรงอาหาร และสภาพแวดล้อมในห้องเรียนรวมจำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียดของนักศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเครียดของสวนปรุง ฉบับ 60 ข้อ (Suanprung Stress test-60) แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ความเปราะบางหรือความไวต่อความเครียด จำนวน 12 ข้อ ที่มาหรือสาเหตุของความเครียด จำนวน 24 ข้อ และอาการของความเครียด จำนวน 24 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดที่ปรับปรุงมาจากแบบวัดของ Jalowiec Coping Scale (1989) จำนวน 36 ข้อ (Jalowiec, A. et al., 1989)

ส่วนที่ 4 แนวทางการป้องกันความเครียดข้อคำถามเป็นแบบปลายเปิดจำนวน 1 ข้อ การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในเดือนธันวาคม 2561 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2562 ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างพร้อมทั้งแนะนำตนเองและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมทั้งการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยงานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น เลขที่ HE611017 โดยเมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัย ผู้วิจัยได้เริ่มดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยอธิบายถึงวิธีการตอบแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปและนำเสนอโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดค่าสูงสุดและสถิติอนุมานผู้วิจัยใช้ Chi-square และ Fisher's Exact test ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 85.61 GPA เฉลี่ย 3.15 (S.D.=0.32) สูงสุด 3.82 และต่ำสุด 2.73 ที่พักอาศัยส่วนใหญ่เป็นหอพัก ร้อยละ 75.76 รายได้เฉลี่ยของครอบครัว 17,525 บาทต่อเดือน ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองเฉลี่ย 3,285.62 บาทต่อเดือน (S.D.=2,124.6) ไม่เคยได้รับทุนการศึกษา ร้อยละ 68.94 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 12.88 มีอาชีพเสริม ร้อยละ 97.73 ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาบุคคลในครอบครัวมีการเจ็บป่วย ร้อยละ 51.52 มีเพื่อนสนิทแฟนคู่รัก ร้อยละ 64.39 ไม่มีพี่รหัสที่คอยให้คำแนะนำ ร้อยละ 22.73 ระยะทางจากที่พักมาสถานที่เรียนไม่สะดวกและปลอดภัยต่อการเดินทาง ร้อยละ 26.52 งานที่ได้รับมอบหมายแต่ละรายวิชามีมากเกินไป ร้อยละ 71.96 สภาพแวดล้อมโรงอาหารในสถาบันการศึกษาไม่สะอาด ร้อยละ 12.61 บรรยากาศในห้องเรียนไม่เอื้อต่อการเรียนการสอน ร้อยละ 37.12 มีความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับคนในครอบครัวมากที่สุด ร้อยละ 68.94 มีความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนในระดับมาก ร้อยละ 46.21 รองลงมา คือ ความพึงพอใจในการปรับตัวกับรุ่นพี่ในสถาบันการศึกษา ร้อยละ 44.69 มีความมั่นใจในตนเองในระดับปานกลาง ร้อยละ 51.51 รองลงมา คือ ความพึงพอใจต่อการมีบทบาทในชั้นเรียน ร้อยละ 44.69 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาที่มีความเครียด ร้อยละ 69.70 มีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูงร้อยละ 71.74 เมื่อพิจารณาระดับความเครียดรายด้านพบว่า ด้านที่ความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง คือ ความเปราะบางหรือความไว ร้อยละ 52.17 ด้านที่มาหรือสาเหตุของความเครียด ร้อยละ 51.08 และอาการของความเครียด ร้อยละ 47.82 ตามลำดับ

วิธีเผชิญความเครียด ที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง คือ คิดหาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์ ร้อยละ 28.26 ส่วนใหญ่ปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ พยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นให้ชัดเจนและทุกแง่ทุกมุม ร้อยละ 32.61 รองลงมา คือ พยายามค้นหาเป้าหมายหรือทำความเข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ร้อยละ 30.43 ส่วนใหญ่ปฏิบัติบางครั้ง คือ พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์อย่างจริงจัง ร้อยละ 43.47 และปฏิบัตินานๆ ครั้ง คือ ถอยหนีจากสถานการณ์ ร้อยละ 41.30

แนวทางการป้องกันความเครียด มีกลุ่มตัวอย่างที่แสดงความคิดเห็น จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 77.27 โดยเสนอแนวทางเพื่อไม่ให้เกิดความเครียดโดยจะต้องไม่คิดมาก ร้อยละ 26.47 ปล่อยวาง ร้อยละ 14.71 และออกกำลังกายและนอน ร้อยละ 11.76 ตามลำดับ และระบุวิธีลดความเครียด ได้แก่ การฟังเพลง ร้อยละ 38.24 ไปเที่ยวช้อปปิ้งเล่นดินเลนซื้อของออกไปเล่นกับเพื่อน ร้อยละ 20.59 และการดูภาพยนตร์ ร้อยละ 19.61 ตามลำดับ

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ งานที่ได้รับมอบหมายจากแต่ละรายวิชามีมากเกินไป ($p\text{-value} = 0.003$) และบรรยากาศในห้องเรียนไม่เอื้อต่อการเรียนการสอน ($p\text{-value} = 0.008$) ส่วนปัจจัยอื่นๆ ไม่พบความสัมพันธ์แต่อย่างใด

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษานี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาที่มีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (2561) นภัสกร ชันธวร (2558) และศรีธัญญา จรุงมาก (2562) ในขณะที่ผลการศึกษาของ จารุชา บรรเจิดถาวร และภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์ (2562) พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มที่ทำการศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา และช่วงเวลาของการศึกษาแตกต่างกัน ทำให้ผลการศึกษาไม่สอดคล้องกันสำหรับวิธีเผชิญความเครียดที่ส่วนใหญ่ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง คือ คิดหาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของณรงค์

ใจเที่ยง (2559) และสีบตระกูล ตันตลานุกุล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์ (2560) ที่ระบุว่าใช้วิธีการคิดหาวิธีต่างๆ เพื่อแก้ปัญหาและพยายามควบคุมสถานการณ์เท่าที่ทำได้

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ บรรยากาศในห้องเรียนที่ไม่เอื้อต่อการเรียนการสอน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (2561) และสอดคล้องกับแนวคิดของSlavin (1995) ที่ระบุว่า ความเครียดเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งรวมไปถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นด้วย ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าบรรยากาศในห้องเรียนที่ไม่ดี เช่น ห้องเรียนหรือห้องปฏิบัติการที่ไม่มีความพร้อมและไม่เพียงพอต่อการเรียน การไม่ได้รับเอกสารการสอนตำราคู่มือ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียน รวมไปถึงสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์ บุคลากร และสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนที่ไม่ดี ทำให้เรียนไม่เข้าใจ เรียนไม่ทันเพื่อน มีความท้อแท้ รู้สึกหมดกำลังใจในการเรียน และวิตกกังวลเกี่ยวกับผลการเรียน จะส่งผลทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายขึ้นด้วย และพบว่างานที่ได้รับมอบหมายจากแต่ละรายวิชามีมากเกินไปซึ่งสอดคล้องผลการวิจัยของ นกัสนกร ชันธควร (2558) ที่พบว่าการได้รับมอบหมายงานที่เกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไปมีความสัมพันธ์กับความเครียดที่อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง และงานวิจัยของ สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (2561) ที่พบว่างานที่ได้รับมอบหมายที่มากเกินไปมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับแนวคิดของอัมพร โอตระกูล (2538) ซึ่งการเกิดความเครียดขึ้นแม้จะอยู่ในระดับที่ไม่มาก เช่น ระดับปานกลาง ก็ตามซึ่งหากเกิดเป็นระยะเวลานานเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง หรือนานเป็นวัน ได้แก่ การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงาน การมีความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน เป็นต้นทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าหากนักศึกษาได้รับงานที่ยากและมากเกินไป เมื่อขาดทักษะหรือความเข้าใจในงานนั้นๆ จะทำให้งานที่ได้รับมอบหมายอาจสำเร็จและมีประสิทธิภาพไม่ดีเท่ากับงานที่นักศึกษาชำนาญได้และทำให้มีเวลาในการพักผ่อนหรือทำกิจกรรมอื่นๆ น้อยลง ก็เป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดความเครียดและความไม่สบายใจได้

สำหรับแนวทางการจัดการความเครียดและวิธีลดความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างระบุมากที่สุดคือ ไม่คิดมาก และฟังเพลง สอดคล้องกับการศึกษาของเบญจวรรณ วงศ์ปราชญ์ (2561) ซึ่งเป็นวิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฟังตนเองกล่าวคือการตั้งใจให้กำลังใจตนเองและการหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการค้นหาหนังสือมาอ่านเพิ่มเติมหรือการทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายเช่นการไปเที่ยวพักผ่อนฟังเพลงและการเขียนระบายความรู้สึก

ซึ่งใกล้เคียงกับผลการศึกษาของ สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (2561) ที่ระบุว่าวิธีการจัดการกับความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้มากที่สุด คือกิจกรรมนันทนาการ รองลงมาคือ การปรึกษาผู้อื่น และการนอนหลับ ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

นำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้ในการวางแผนจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และปรับสภาพแวดล้อมทั้งในและนอกห้องเรียน ให้เหมาะสมกับระยะเวลาเรียน รวมทั้งการพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยเหลือนักศึกษาให้สามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสมเช่น การจัดห้องนันทนาการ การจัดบริการส่งเสริมและช่วยแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้องที่ยังไม่ได้ศึกษา เพื่อหารายละเอียดเพิ่มเติมนำไปเป็นแนวทางป้องกัน แก้ไขปัญหาความเครียดที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ รวมทั้งการศึกษาความเครียดของนักศึกษาที่อยู่ในหลักสูตรหรือสถาบันอื่นให้หลากหลาย และเลือกสถาบันที่มีความแตกต่างกันในด้านบริบท และการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกหรือสนทนากลุ่มในนักศึกษาที่มีความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง ทั้งนี้เมื่อมีความเครียดแล้วกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะคิดหาวิธีการต่างๆเพื่อแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์ อีกทั้งยังพบว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาคือการได้รับมอบหมายงานหรือการบ้านในการเรียนที่มากเกินไป รวมทั้งสภาพแวดล้อมในห้องเรียนที่ไม่เอื้อต่อการเรียนการสอนด้วย โดยวิธีการป้องกันการเกิดความเครียดส่วนใหญ่จะเลือกใช้แนวทางว่าต้องไม่คิดมาก และเมื่อมีความเครียดขึ้นมาจะเลือกใช้วิธีการฟังเพลงเพื่อลดความเครียดซึ่งผลการศึกษาที่ได้มีความสำคัญและต้องตระหนักถึงเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งการเฝ้าระวังและติดตามประเมินการรับรู้ระดับความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของ

นักศึกษาเป็นระยะๆจะเป็นประโยชน์ในการเฝ้าระวังเริ่มต้นและประยุกต์ใช้ในการเตรียมความพร้อมในการเรียนการสอนนักศึกษาต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2560). ปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 19 กันยายน 2561 จาก www.prdmh.com
- จรรยา บรรเจิดถาวร และภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์. (2562). ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีที่ได้รับทุนการศึกษาในคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. *จุฬาลงกรณ์เวชสาร*, 1(2), 191-203.
- ณรงค์ ใจเที่ยง. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเกริก. ในวิทยานิพนธ์สาธิตศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกริก.
- นภัสกร ชันธควร. (2558). ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ในวิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เบญจวรรณ วงศ์ปราชญ์. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. *วารสารพยาบาลกองทัพบก*, 19(2), 201-210.
- พนิดา สังฆพันธ์. (2556). ความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น. *วารสารสัตวแพทยศาสตร์*, 3(2), 1-14.
- มณฑา ลิ้มทองกุล. (2562). สาเหตุความเครียด วิธีเผชิญความเครียด และผลที่เกิดขึ้นในนักศึกษาพยาบาล. *รวมอาชีพพยาบาลสาร*, 2(15), 192-205.
- สถาบันรามจิตติ. (2556). Spirituality in Healthcare: Perspectives Child Watch 2011-2012. สืบค้นเมื่อ 19 กันยายน 2561, จาก www.teenpath.net/download.asp?ID=2342.
- สืบทระกูล ตันตลานุกุล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. (2560). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครดัตติ*, 9(1), 81-92.

วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น 203
ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนเมษายน – มิถุนายน 2563

- สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะ
พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. *วารสาร มฉก.วิชาการ*, 21(42), 80-93.
- ศรีบุญญา จริ่งมาก. (2562). ความชุกและการจัดการความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. *วารสารพัฒนาสุขภาพชุมชน มหาวิทยาลัยขอนแก่น*,
6(1),43-56.
- อรุณ จิรวัดน์กุล. (2552). ชีวสถิติสำหรับการวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. ขอนแก่น: คลัง
นานา.
- อัมพร โอตระกูล. (2538). สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.
- Jalowice, A. at al. (1989). Psychometric assessment ofthe Jalowiec Coping
Scale. *Nursing Research*
- Lazarus, R.S. and S. Folkman.(1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York:
Springer Publishing Company Inc.
- Slavin, R. E. (1995). *Cooperative learning : theory, research and practice*.
2d ed. Massachusetts : Needham Hieghts.